المـــراجـــــع

أولاً : المراجـــع العربيـــة .

ثانياً : المراجـــع الأجنبيـــة .

ثالثاً : مواقع شبكة لإنترنت .

obeikandl.com

أولاً : المراجع العربية :

١- **إبراهيم سالم السكار وآخرون** : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م .

٢- **إبراهيم عصمت مطاوع** : الوسائل التعليمية ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٠م .

٣- **أبو العلا احمد عبد الفتاح** : التدريب الرياضي-الأسس الفسيولوجية ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٤- **أحمد أمين فوزى** : أثر التعزيز اللفظى فى تعلم مهارات كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩م .

٥- **أحمد رشيد** : نظرية الإدارة العامة ، ط٥ ، دار المعارف ، ١٩٨١م.

٦- **أحمد محمد إبراهيم** : **" تأثير برنامج تدريبى مقترح بإستخدام جهاز مبتكر على بعض مراحل الأداء الفنى والمستوى الرقمى لمتسابقى الوثب الطويل"** ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م .

٧- ــــــــــــ : **"تأثير برنامج تدريبى مقترح بإستخدام توقيت زمنى مقنن لتحسين المستوى الرقمى لمتسابقى ٤٠٠م عدو"** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٩م .

٨- **أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك** : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٤م .

٩- **أحمد محمد على** : **"جهاز إلكترونى لتسجيل المحاولات الفاشلة فى مسابقات الوثب فى ألعاب القوى"** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .

١٠- **أرنـــــوف ويتـــــنج** : مقدمة فى علم النفس ، ترجمة عادل عـز الـدين الأشول وآخرون ، دار مـاجر وهيـل للنـشر ، القاهرة ، ١٩٨٤م.

١١- **أسامة محمود الـشيمى** : **"تأثير بعض خطط تنظيم السرعة فى مـسابقة ١٥٠٠م جرى علـى نـسبة تركيـز حـامض اللاكتيك فى الدم"** ، رسـالة ماجـستير غيـر منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م .

١٢- **إسمـــــــــــاعيل حـــــامد** : تعليم وتدريب الملاكمة ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

١٣- **إسماعيل محمـد الـسيد** : الإدارة الاستراتيجية مفاهيم وحالات تطبيقية ، المكتب العربـى الحـديث ، الإسـكندرية ، ١٩٩٠م .

١٤- **الإتحـاد الـدولى لألعـاب القـــــــــــوى** : ألعاب القوى ، نشرة متخصصة ، العـدد ٣٣ ، مركز التنمية الإقليمى ، القـاهرة ، إبريـل ، ٢٠٠٣م .

١٥- **الإتحـاد الـدولى لألعـاب القوى** : ألعاب القوى ، نشرة متخصصة ، العـدد ٣٢ ، مركز التنمية الإقليمى ، القاهرة ، أكتـوبر ، ٢٠٠٢م .

١٦- **ـــــــــــــــــــ** : القانون الدولى لألعاب القوى للهـواة ، ط٥ ، الإتحاد المصرى لألعاب القوى للهواة ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

١٧- **ـــــــــــــــــــ** : المراحل الفنية والخطوات التعليميـة لألعـاب القوى ، مركز التنمية الإقليمـى ، القـاهرة ، ١٩٩٤م .

١٨- **السيد سامى صلاح الدين** : **"إستراتيجية التوقيت الهجومى وتأثيرها علـى مستوى الإنجاز لدى لاعبى المبارزة"** ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .

١٩- **الـسيد عبـد المقـصود** : توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز ، وحـدة الكمبيوتر ، مطبعة الحسناء ، ١٩٩٥م .

٢٠- **ألغبـــــورغ ربتـــــر** : مدخل إلى نظريات وطرق التدريب ، مرجـع خاص للطلبة الأجانـب ، ترجمـة يـورغن شلايف ، جامعة لايبزنخ ، ألمانيا ، ١٩٩٧م .

obeikandl.com

٢١- أمين أنور الخولى : **"أثر الوسائل السمعية والبصرية فى التعلم الحركى على التلاميذ من سن ١١-١٢ بمدرسة المارونية الخاصة بالظاهر"**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٧٤م .

٢٢- أوليغ كولودي وآخرون : ألعاب القوى ، ترجمة مالك حسن ، دار رادوغا ، موسكو ، ١٩٨٦م .

٢٣- بسطويسى أحمد : سباقات المضمار الميدان (تعليم-تكنيك-تدريب) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٢٤- بيتر ج.ل تومسون : مدخل إلى نظريات التدريب ، الإتحاد الدولى لألعاب القوى ، مركز التنمية الإقليمى ، القاهرة ، ١٩٩١م .

٢٥- ج.ب. فرى : الإستراتيجيات الناجحة لتخطيط المنشأة ، الشئون الرياضية ، يناير ، ١٩٩٥م .

٢٦- ج.م باليستيروس : أسس التعليم والتدريب الرياضى ، ترجمة عثمان رفعت وآخرون ، الاتحاد الدولى لألعاب القوى ، مركز التنمية الإقليمى ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

٢٧- ج.م باليستيروس ، ج. ألفاريز : أسس ومبادئ التعليم والتدريب بألعاب القوى ، ترجمة عثمان رفعت ومحمود فتحى ، الإتحاد الدولى لألعاب القوى ، مركز التنمية الإقليمى ، القاهرة ، ١٩٩١م .

٢٨- جمال عمارة : إلى القمة مع فيجول بيسك ، ط ٢ ، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

٢٩- حمدى عبد الرحيم محمد : **"تأثير برنامج تدريبى على وظائف بعض أجهزة الجسم والمستوى الرقمى لعدائى ٤٠٠م عدو"** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨م .

٣٠- خير الدين على عويس : ألعاب القوى-الميدان والمضمار ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٨م .

٣١- رمزية الغريب : التعليم (دراسة نفسية وتفسيرية توجيهية) ، ط٥ ، مكتبة الأنجلو العربية ، القاهرة ، ١٩٧٥م .

obeikandl.com

٣٢- رمضان مسعد بدوى : معمل تكنولوجيا التعليم وإنتاج المواد التعليمية، مذكرة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٩١م .

٣٣- روبرت سترن ، نانسى سترن : الحاسبات الآلية وتشغيل المعلومات ، الجزء الثانى ، ترجمة سرور على وعاصم الحماحمى ، دار المريخ للنشر ، الرياض ، المملكة العربية السعودية، ١٩٩٣م.

٣٤- ريسان مجيد خريبط : تطبيقات فى علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضى ، دار الشروق ، عمان ، الأردن ، ١٩٩٧م .

٣٥- ـــــــــــــــ : موسوعة القياسات والاختبارات فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، وزارة التعليم العالى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ١٩٨٩م .

٣٦- زكى محمد درويش : العوامل المؤثرة على انخفاض مستوى مسابقات الميدان والمضمار بـ ج.م.ع ، دراسات وبحوث ، المجلد السادس ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، يوليو ، ١٩٨٣م .

٣٧- ـــــــــــــــ : فن العدو والتتابعات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠م .

٣٨- زكى محمد درويش ، عادل محمود عبد الحافظ : موسوعة ألعاب القوى-الرمى والمسابقات المركبة ، دار المعارف ، ١٩٩٤م .

٣٩- ـــــــــــــــ : موسوعة ألعاب القوى-فن العدو والتتابعات ، دار المعارف ، ١٩٩٧م .

٤٠- سالم حسن سالم : دراسة تحليلية لتنظيم سرعة سباق ٥٠كم مشى ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الخامس ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠م .

٤١- سعد الدين الشرنوبى ، جابر حسن رضوان : القانون الدولى لألعاب القوى للهواه للطالب-للمعلم-للمتسابق-للمدرب-للحكم ، الإتحاد المصرى لألعاب القوى ، ١٩٩٦م .

٤٢- سعد الدين الشرنوبى ، عبد المنعم هريدى : مسابقات الميدان والمضمار ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، ١٩٩٨م .

٤٣- سعد جلال ، محمد علاوى : علم النفس الرياضى ، ط٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٦م .

٤٤- سعيد فاروق عبد القادر : "تأثير نموذجين لتشكيل الدورة التدريبية الصغرى على منحنيات التعب والاستشفاء ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠م-١٥٠٠م"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .

٤٥- سليمان على حسن وآخرون : التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣م .

٤٦- سمير عباس عمر وآخرون : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار ، الجزء الأول ، دار المعارف ، ٢٠٠٠م .

٤٧- سهير سالم محفوظ : "أثر برنامج تدريبى مقترح لتنمية التحمل التنفسى والتحمل العضلى الديناميكى على المستوى الرقمى لمسابقة ٤٠٠م عدو لناشئات أندية الإسكندرية" ، المؤتمر العلمى الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، ١٩٨٦م .

٤٨- سهير طلعت اللبانى : "دراسة مقارنة لبعض أنواع التغذية المرتدة على تعلم الإرسال فى التنس"، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية بنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م.

٤٩- شكريه خليل ملوخية : الإدارة فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨١م .

٥٠- صدقى سلام ، جمال الدين على : العدو والجرى والتتابعات فى ألعاب القوى ، الدار البيضاء ، ١٩٧٥م .

٥١- صلاح محسن عيسوى : "دراسة مقارنة لأسلوبين لتقنين الحمل التدريبى على المستوى الرقمى لمتسابقى ٤٠٠م عدو" ، المجلد الثانى لبحوث المؤتمر العلمى الثالث ، أكتوبر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .

٥٢- طارق عبد العظيم : "تأثير بناء الحمل التدريبى بالاتجاه المنفرد والإتجاه المركب على بعض الوظائف الحيوية والبدنية والمستوى الرقمى لمتسابقى ٨٠٠م جرى"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

openkandil.com

٥٣- **طـــــاهر مرســـــى** : أصول الإدارة للطالب والمدير ، دار النهضة العربية ، ١٩٩٤م .

٥٤- **طلحـــة حـــسام الـــدين وآخرون** : علم الحركة التطبيقى ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م .

٥٥- **عادل عبد البصير علـــى** : التدريب الرياضي والتكامـــل بـــين النظريـــة والتطبيق ، المكتبة المتحـــدة ، بـــور فـــؤاد ، ١٩٩٢م .

٥٦- **عايـــــدة خطـــــاب** : الإدارة والتخطيط الإســـتراتيجى ، دار الفكـــر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥م .

٥٧- **عبـــد الحميـــد شـــرف** : البرامج فى التربية الرياضـــية بـــين النظريـــة والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦م .

٥٨- **عثمـــان حـــسين رفعـــت** : "**إستراتيجية تنظيم السرعة لـــدى متـــسابقى المسافات الطويلة** "، المؤتمر الدولى لتـــاريخ وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨م .

٥٩- **عـــصام عبـــد الخـــالق** : التدريب الرياضى (أسس-نظريات-تطبيقات) ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠م .

٦٠- **عـــــلاء القـــــصاص** : بايت الشرق الأوسط السنه الثانيـــة ، العـــدد الثالث ، دبى ، الإمارات العربيـــة المتحـــدة ، يناير ، ١٩٩٦م .

٦١- **علـــــى الـــــسلمى** : الإدارة المصرية ، الهيئـــة العامـــة للكتـــاب ، القاهرة ، ١٩٧٩م .

٦٢- **على الـــسلمى وآخـــرون** : أساسيات الإدارة ، التعليم المفتـــوح ، جامعـــة القاهرة ، ١٩٩١م .

٦٣- **على حسين القـــصعى ، عنايات أحمد عبد الفتاح** : "**أثر التغذية الراجعة على الإحساس بالزمن فـــى مسابقات المضمار**" ، المؤتمر العلمـــى الرابـــع لدراسات وبحوث التربية الرياضـــية ، كليـــة التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، فبراير ، ١٩٨٣م .

٦٤- **على فهمى البيـــــك** : التخطيط للتدريب الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٦ م .

٦٥- عمرو مصطفى الشتيحى : "**جهاز لتحكيم الملاكمة بالحاسب الآلى**"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧م .

٦٦- ـــــــــــــــ : "**أثر إستخدام بعض أساليب التغذية الراجعة على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للملاكمة**" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٣م .

٦٧- عوض مختار الديارى : "**وضع إستراتيجية لتطوير كرة القدم للناشئين من ١٤- ١٦ سنة**"، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.

٦٨- عويس الجبالى : التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق ، ط٢ ، دار GMC ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .

٦٩- ـــــــــــــــ : ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق ، مطبعة التيسير ، ١٩٨٩م .

٧٠- غارى ج . بيتر : ثقافة الكمبيوتر الوعى والتطبيق والبرمجة ، ترجمة المؤسسة اللغوية، نيقوسيا، قبرص، ١٩٨٧م .

٧١- فايزة محمد بسيونى : "**تأثير معلومات المعرفة بالأداء وزمن تقديمها على المستوى الرقمى والمهارى لسباق الوثب الطويل**" ، مجلة علم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، سبتمبر ، ١٩٩١م .

٧٢- فريد محمد حسين خشبه : "**تأثير وسائل سمعية وبصرية على تعليم مهارة الإرسال فى الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق**"، رسالة ماجستير ، كليه التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، ١٩٨٥م .

٧٣- فوقية رشوان الزهيرى : الحاسب الإلكترونى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

٧٤- قاسم حسن حسين : موسوعة الميدان والمضمار ، دار الفكر ، عمان ، الأردن ، ١٩٩٨م .

٧٥- كمال جميل الربضى : الجديد فى ألعاب القوى، الجامعة الأردنية ، ١٩٩٨م .

openkandil.com

٧٦- **ماهر أحمد على الشريف** : **"دراسة تحليلية متغيرات تقدم المستوى الرقمى لأفضل متسابقى العالم فى الوثب (الطويل-الثلاثى-العالى-القفز بالزانة)"**، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد العاشر ، العدد ٢٥ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، أغسطس ، ١٩٩٣م .

٧٧- **مجدى محمد أبو العطا** : المرجع الأساسى لنظام تشغيل الحاسبات،ط ٥ ، كمبيوساينس العربية لعلوم الحاسب ، ١٩٩٥م .

٧٨- **محمد إبراهيم شحاتة** : التدريب بالأثقال،منشأة المعارف،الإسكندرية ، ١٩٩٧م .

٧٩- **محمد الديسطى منصور** : **"تأثير برنامج تدريبى بإستخدام الإيقاع الحركى على المستوى الرقمى لسباق ٨٠٠م جرى"**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٣م .

٨٠- **محمد المحمدى ماضى** : السياسات الإدارية ، جامعة القاهرة ، التعليم المفتوح ، ١٩٩٤م .

٨١- **محمد جمال حماده وآخرون** : التدريب الرياضى (أسس-مبادئ-مفاهيم-تخطيط-مسابقات-تقويم) ، جامعة المنوفية ، ١٩٩٨م .

٨٢- **محمد حسن علاوى** : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، ١٩٩٧م .

٨٣- **ـــــــــــــــ** : علم التدريب الرياضى ، ط١١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠م .

٨٤- **ـــــــــــــــ** : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط ٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣م .

٨٥- **محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح** : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤م .

٨٦- **محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان** : إختبارات الأداء الحركى ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩م .

٨٧- **محمد صبحى حسانين** : القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، ط٣ ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

openlibrary.com

٨٨- **محمد عبد الغنى عثمان** : التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، ط٢ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٤م .

٨٩- ـــــــــــــــــ : موسوعة العاب القوى ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠م .

٩٠- **محمد عبد القادر أحمد** : إستراتيجية التربية العربية ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ، ١٩٨٣م .

٩١- **محمد يوسف الشيخ** : التعلم الحركى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢م .

٩٢- **محيى الدين الأزهرى** : الإدارة ودور المديرين ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٣م .

٩٣- **مختار سالم** : تكنولوجيا التجهيزات الرياضية ، مؤسسة المعارف ، بيروت ، ١٩٩٠م .

٩٤- **مديحه ممدوح سامى ، وفاء محمد أمين** : المرجع فى مسابقات الميدان والمضمار للفتيات الأسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤م

٩٥- **مفتى إبراهيم حماد** : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط-تطبيق-قيادة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨م.

٩٦- ـــــــــــــــــ : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٦م .

٩٧- **منى محمد أحمد سكر** : **"بعض أساليب التغذية المرتدة وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة السلة للمرحلة السنية من ١٢-١٥ سنه"**، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩م .

٩٨- **ناصر عبد المنعم محمد حسانين أبو سعدة** : **"أثر استخدام أساليب مختلفة لتدريبات الفارتلك على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠ م، ١٥٠٠م جرى"**، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤م .

obeikandl.com

٩٩- **نبيل مرسى خليل** : الإدارة الإستراتيجية ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

١٠٠- **نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون** : مسابقات المضمار (العدو-الجرى-الحواجز-التتابعات) ، الجزء الثانى ، الإسكندرية ، ١٩٩١م .

١٠١- ــــــــــــــــ : العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٦م .

١٠٢- **نشان جيوريويتشى ، أورى يوتشى** : كتاب المبرمج **Visual Basic 4** ، ترجمة عدلى عيسى ، الفرنسيسكان ، حلب ، سورية ، ١٩٩٧م .

١٠٣- **نجوى سليمان جاد** : "**دراسة بعض الوسائل الفعالة لتنمية دقة وسرعة التمرير فى كرة السلة**" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦م.

١٠٤- **هانم رمضان هلال** : "**أثر برنامج مقترح على معدلات الكفاءة الفسيولوجية لسباق ٤٠٠م عدو**" ، المؤتمر العلمى تطور علوم الرياضة ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة إلمنيا ، مارس ، ١٩٨٧م .

١٠٥- **هشام سيد أحمد** : "**تأثير برنامج تدريبى مقترح بإستخدام الإيقاع السمعى على إستراتيجية تنظيم السرعة ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى المشى**" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .

١٠٦- **هشام محمد فايد** : التطبيقات المتخصصة لاستخدام الحاسب الآلى ، الدمام ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٩٠م .

١٠٧- **وائل رمضان أبو قمصان** : "**برنامج تدريبى مقترح لتنمية تحمل السرعة وتأثيره على العتبة الفارقة اللاهوائية ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠م جرى**" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م .

١٠٨- **يحيى السيد إسماعيل** : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢م .

obeikandi.com

ثانياً : المراجع الأجنبية :

109- **American Alliance** : Physical Education for Lifelong Fitness, the physical Best Teachers Guide, American for physical Education, Recreation and Dance, 1999.

110- ———————— : Physical Best Activity guide Elementary Level, American Alliance for physical Education, Recreation and Dance, 1999.

111- **Bacherc, C.A.** : Foundation of Physical Education, and Sports, 8th. Edition, The C.V. Mosby Company, London, 1979.

112- **Bucher, C.A.** : Administration of Physical Education and Athletic program. 8th. Edition. The C.V. Mosby Company, London, 1983.

113- **Cheffers, J.R. & Evaul,T.** : Introduction to Physical Education, Prentice - Hall INC., Englewood Cliffs, New Jersey, London, 1978.

114- **Clark, F. Puol, Y. and Dyvix, M.** : A convenient procedure and computer program for obtaining indtontancous veloclities from strobo scopic Photography. In Research quorterly.1977, Vol. 48 No. 3.

115- **Clutch , et al** : The Effect of Depth Jumps and Weight Training on Leg Strength and Vertical Jump, Research Quarterly for Exercise and Sport, 1983.

116- **David, L, Mildred, Maryhelen** : Teaching physical Education in Elementary Schools , Saunders Company , London, 1973 .

117- **David Martin & Peter N** : Training Distance Runners, Leisure Press Champaign , Illinois, USA, 1991 .

118- **Gagne, R .M.** : The Condition of Learning, Third Edition, Holt Rinehart and Winston, New York, 1977.

119- **Gambetta V.** : Track and Field Coaching Manual, Leisure press, West Point N.Y., 1981.

120- **Gerry Carr** : Fundamentals of Track and Field , Second Edition , Human Kinetics, University of Victoria , Canada , Non.

121- **Hay J.G.** : The Approach Run in the Long Jump, Track Technique, the Official Technical Publication of the Athletics Congress, U.S.A., 1988.

122- **JohnTroup& Randy Resse** : A Scientific Approach to tge Sport of Swimming , U.S.A. Scientific , 1983.

123- **Joseph L. Rogers** : U S A Track & Field Coaching Manual, 800 Meters to Mile, Human Kinetics, 2002.

124- **Muller , Ritzdorf** : Run – Jump – Throw, The IAAF Guide to Teaching Athletics – Level 1 International Amateur Athletic Federation, Development Programme, RDC, Cairo, 2002.

125- **Partipilo, G,Ditroilo , M** : Effort distribution in 400 hurdles, Nuova athletics (Udine) 22 (124) , Jau/Fed 1994,4-10 Refs,5 Italian, 1994.

126- **Purdy, G.J.** : Computer Analysis of Champion Athletic performance. In Research quarterly,1974, Vol 45, No. 4.

127- **Singer, R.N.** : Motor Learning and Human Parformance New York. 3 rd (ed.), Macmillan publishing com. I.N.c, 1980.

128- **Vannier, et al** : Teaching Physical in Elementary Schools, 5th (ed.), W.B. Sounders Company, London, Toronto, 1979.

129- **Werner W.K., Sharon A** : Principles & Labs for Physical Fitness , Morton publishing Company, USA, 1997 .

130- **William J., William H.** : High – Performance Training for Track and Field, Second Edition, Leisure Press Champaign winois, 1991.

ثالثاً : بحوث ومراجع من مواقع شبكة الإنترنت :

131- **John C., et al** : Coaching Athletes a Foundation for Success, the Amateur Athletic Foundation of Los Angeles, 1998.**www.aafla.org.**

132- http://www.arabic.xinhuanet.com/arabic/2005-08/15/content_150743.htm

133- http://www.iaaf.org/WCH05/news/Kind=2/newsId=31772.html

134- http://www.athens2004.com/athens2004/page/legacy?lang=en&cid=4b5b470429149f00VgnVCMServer28130b0aRCRD

135- http://www.iaaf.org/statistics/records/gender=M/allrecords/discipline=800/index.html

قائمة المرفقـــــات

مرفق (١) : استمارة تسجيل التحليل الوصفى لإستراتيجيات تنظيم السرعة فى بطولات ألعاب القوى المحلية والعالمية .

مرفق (٢) : استمارة تسجيل بيانات اللاعبين فى جميع متغيرات البحث فـــى القياس (القبلى – البينى – البعدى) .

مرفق (٣) : تقنين الوسيلة السمعية .

مرفق (٤) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج التدريبى المقتـــرح لمتسابقى ٨٠٠م جرى .

مرفق (٥) : برنامج تحديـــد أزمنـــة مقـــاطع مـــسافة ٨٠٠م جـــرى طبقـــا للاستراتيجية الموضوعة .

obeikandi.com

مرفق (١)

استمارة تسجيل التحليل الوصفى لإستراتيجيات تنظيم السرعة فى بطولات ألعاب القوى المحلية والعالمية

بطولة ..... التاريخ ...../...../.....

م	اللاعـــــب		٢٠٠م الأولى	٢٠٠م الثانية	٢٠٠م الثالثة	٢٠٠م الرابعة	الزمن الكلى
		الزمن					
		النسبة					
		الزمن					
		النسبة					
		الزمن					
		النسبة					
		الزمن					
		النسبة					
		الزمن					
		النسبة					
		الزمن					
		النسبة					
		الزمن					
		النسبة					
		الزمن					
		النسبة					

obeikandl.com

إستمارة تسجيل بيانات اللاعب فى جميع متغيرات البحث
فى القياس (القبلى – البينى – البعدى)

م	إسم اللاعب	الهيئة	تاريخ الميلاد	العمر الزمنى	العمر التدريبى	الوزن	الطول	القياس	زمن ٨٠٠م	الإختبارات البدنية					إستراتيجية تنظيم السرعة			
										زمن ٣٠	زمن ١٥٠	زمن ٦٠٠	زمن ١٥٠٠	مسافة الوثب العريض	زمن الـ ٢٠٠م ونسبتها من الرقم الكلى			
															الأولى	لثانية	الثالثة	الرابعة
١-								قبلى										
								بينى										
								بعدى										
٢-								قبلى										
								بينى										
								بعدى										
٣-								قبلى										
								بينى										
								بعدى										
٥-								قبلى										
								بينى										
								بعدى										
٤-								قبلى										
								بينى										
								بعدى										
٥-								قبلى										
								بينى										
								بعدى										
٦-								قبلى										
								بينى										
								بعدى										

obeikandl.com

طريقة القياس :

بعد الإحماء الجيد وأداء تمرينات الإطالة والمرونة تم إجراء قياس مسافة ٤٠٠ متر عدو مرتين مع أخذ راحة بينية من ٤٠ – ٤٥ دقيقة وكانت طريقة القياس كالتالى :

١- تم تقسيم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة بها أربع لاعبين يتم تغييرهم كل مرة قياس بإجراء القرعة .

٢- تم قياس زمن كل لاعب بواسطة ثلاث ساعات واحتساب الزمن طبقاً للقانون الدولي لألعاب القوى (قاعدة ١٦٠ فقرة ٣ ، ٤ ، ٥) .

٣- تم أخذ أفضل زمن حققه اللاعب فى مرتى القياس .

٤- تم الاستعانة بعدد ١٣ مساعد (مدربين-حكام) فى إجراء عملية القياس .

obeikandi.com

مرفق (٣)

تقنين الوسيلة السمعية

تم معايرة الأزمنة المسجلة على الوسيلة السمعية بالساعة الرقمية المقربة إلى ١/١٠٠من الثانيةو تسجيلها فى استمارة التسجيل الخاصة باختبار مدى تطابق وصدق الأزمنة المسجلة على الوسيلة السمعية بواسطة السادة المحكمين بمقر ملعب نادى طنطا الرياضى فى يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٥/٢/٢٢م ، وقد تم الاستعانة بعدد (٧) محكمين بواقع (٣) حكام و(٤) مدربين لإجراء القياس بهدف الجمع بين خبرة التحكيم وخبرة التدريب ، وقد أشترط بهم أن لا تقل الخبرة العملية لهم عن (١٠) سنوات .

مرفق (٣-أ)

استمارة التسجيل الخاصة باختبار مدى تطابق وصدق الأزمنة المسجلة على الوسيلة السمعية مع أزمنة الساعة الرقمية المقربة إلى (١/١٠٠ من الثانية) بواسطة محكمين

زمن الجهاز	٢٠,٣٠	٤٠,٥٠	٥٥,٨٠	١١٩,٦٠
زمن الحكم				

مرفق (٣-ب)

أسماء السادة المحكمين

م	إسم الحكم	الوظيفة
١-	أ / سامى محمود البيومى	حكم درجة أولى بمنطقة الغربية لألعاب القوى .
٢-	أ / محمد حاتم الزينى	حكم درجة أولى بمنطقة الغربية لألعاب القوى .
٣-	أ / طارق محمود عمارة	حكم درجة ثانية بمنطقة الغربية لألعاب القوى .
٤-	أ / سليمان سالم محمد	حكم درجة ثانية بمنطقة الغربية لألعاب القوى .
٥-	أ / خالد محمد عبد السلام	رئيس لجنة المدربين بمنطقة الغربية لألعاب القوى .
٦-	أ / أحمد قرموط محمد	مدرب بنادى طنطا الرياضى .
٧-	د / أحمد محمد إبراهيم	مدرب ألعاب قوى بنادى الزمالك الرياضى .

مرفق (٤)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول
البرنامج التدريبى المقترح لمتسابقى ٨٠٠م جرى

يقوم الباحث/ **أحمد محمد على السيد** ، الطالب بالدراسات العليا بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا بإجراء دراسة تجريبية ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير برنامج تدريبى مقترح على تحسين إستراتيجية تنظيم السرعة ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى "

يطبق البرنامج على متسابقى ٨٠٠م جرى تحت (٢٠سنه) والمسجلين بالإتحاد المصرى لألعاب القوى ، ويسر الباحث أن يتعرف من سيادتكم على مدى مناسبة مكونات الحمل (شدة-حجم-فترات الراحة) لطبيعة عينة البحث وأهداف الوحدات التدريبية ، برجاء الإطلاع على وحدات البرنامج ووضع التعديلات اللازمة .

مع قبول شكرى وتقديرى على تعاونكم الصادق لإستكمال جوانب تلك الدراسة

الباحث
أحمد محمد على السيد

obeikandi.com

أسماء السادة الخبراء*

م	إسم الخبير	الوظيفة
١-	د / أحمد إبراهيم	مدرب ألعاب قوى بنادى الزمالك الرياضى .
	ك / حمدى كمال	مدرب ألعاب قوى بنادى سبورتنج الرياضى ، وصاحب الرقم القياسى المصرى فى سباق ٨٠٠م جرى .
٢-	ك/ خالد عبد السلام	مدير فنى لألعاب القوى بنادى طنطا الرياضى .
٣-	ك / سيد فرج	رئيس جهاز تدريب ألعاب القوى بنادى طنطا الرياضى ، والمدير فنى لفريق ألعاب القوى بنادى الإنتصار الرياضى السعودى سابقاً .
٤-	د / صلاح نجا	أستاذ مساعد ورئيس قسم التدريب وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، ورئيس منطقة الغربية لألعاب القوى سابقاً .
٥-	أ . د / طارق عز الدين أحمد	أستاذ علوم الصحة ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة طنطا لشئون الطلاب .
٦-	أ . د / عثمان رفعت	أستاذ التدريب الرياضى ومحاضر دولى بالاتحاد الدولى لألعاب القوى .
٧-	ك / عمر إبراهيم	مدرب ألعاب قوى بنادى الزمالك الرياضى .
٨-	د / محمد جابر	مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، ومدرب ألعاب قوى بنادى الزمالك الرياضى .
٩-	ك / محمد مبروك	المدير الفنى لألعاب قوى بستاد طنطا ، والمدير الفنى لنادى الوادى الأخضر السعودي سابقاً .

* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً .

مرفق (5)

برنامج تحديد أزمنة مقاطع مسافة 800م جرى طبقا للاستراتيجية الموضوعة

الثانية 200	الاولى 600		الثانية 400	الاولى 400		الرابعة 200	الثالثة 200	الثانية 200	الاولى 200	زمن 800م
23.2	76.8		51.2	48.8	100	23.2	28	27.1	21.7	النسبة المئوية
24.18368	80.05632		53.3709	50.8691	104.24	24.18368	29.1872	26.24904	22.6201	104.24
27.376	90.624		60.416	57.584		27.376	33.04	31.978	25.606	118
27.37832	90.63168		60.42112	57.58888		27.37832	33.0428	31.98071	25.60817	118.01
27.38064	90.63936		60.42624	57.59376		27.38064	33.0456	31.98342	25.61034	118.02
27.38296	90.64704		60.43136	57.59864		27.38296	33.0484	31.98613	25.61251	118.03
27.38528	90.65472		60.43648	57.60352		27.38528	33.0512	31.98884	25.61468	118.04
27.3876	90.6624		60.4416	57.6084		27.3876	33.054	31.99155	25.61685	118.05
27.38992	90.67008		60.44672	57.61328		27.38992	33.0568	31.99426	25.61902	118.06
27.39224	90.67776		60.45184	57.61816		27.39224	33.0596	31.99697	25.62119	118.07
27.39456	90.68544		60.45696	57.62304		27.39456	33.0624	31.99968	25.62336	118.08
27.39688	90.69312		60.46208	57.62792		27.39688	33.0652	32.00239	25.62553	118.09
27.6776	91.6224		61.0816	58.2184		27.6776	33.404	32.3303	25.8881	119.3
27.67992	91.63008		61.08672	58.22328		27.67992	33.4068	32.33301	25.89027	119.31
27.68224	91.63776		61.09184	58.22816		27.68224	33.4096	32.33572	25.89244	119.32
27.68456	91.64544		61.09696	58.23304		27.68456	33.4124	32.33843	25.89461	119.33
27.68688	91.65312		61.10208	58.23792		27.68688	33.4152	32.34114	25.89678	119.34
27.6892	91.6608		61.1072	58.2428		27.6892	33.418	32.34385	25.89895	119.35
27.69152	91.66848		61.11232	58.24768		27.69152	33.4208	32.34656	25.90112	119.36
27.69384	91.67616		61.11744	58.25256		27.69384	33.4236	32.34927	25.90329	119.37
27.69616	91.68384		61.12256	58.25744		27.69616	33.4264	32.35198	25.90546	119.38
27.69848	91.69152		61.12768	58.26232		27.69848	33.4292	32.35469	25.90763	119.39
23.25104	76.96896		51.31264	48.90736		23.25104	28.0616	27.15962	21.74774	100.22
23.25336	76.97664		51.31776	48.91224		23.25336	28.0644	27.16233	21.74991	100.23
23.25568	76.98432		51.32288	48.91712		23.25568	28.0672	27.16504	21.75208	100.24
23.258	76.992		51.328	48.922		23.258	28.07	27.16775	21.75425	100.25
23.26032	76.99968		51.33312	48.92688		23.26032	28.0728	27.17046	21.75642	100.26
23.26264	77.00736		51.33824	48.93176		23.26264	28.0756	27.17317	21.75859	100.27
23.26496	77.01504		51.34336	48.93664		23.26496	28.0784	27.17588	21.76076	100.28

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية
مستخلص البحث باللغة العربية
مستخلص البحث باللغة الانجليزية
ملخص البحث باللغة الانجليزية

obeikandl.com

جـامعة طنـطا
كلية التربية الرياضيـة
قسم التـدريب الريـاضى

" تأثير برنامج تدريبى مقترح على تحسين إستراتيجية تنظيم السرعة ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى "

بحث مقدم من

أحمد محمد على السيد

مدرس تربيـة رياضيـة بالتربيـة والتعليـم

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

إشـراف

دكتور
على محمود عبيد
أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضى وعميد كلية التربية الرياضية
جـامعة طنـطا

دكتور
حمدى إبراهيم يحيى
أستاذ مسابقات الميدان والمضمار المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية
جـامعة طنـطا

دكتور
أشرف رشاد شلبى
مدرس بقسم التـدريب الريـاضى
بكليـة التربيـة الرياضـية
جـامعة طنـطا

٢٠٠٦ م - ١٤٢٧ هـ

oneikandi.com

مقدمة ومشكلة البحث :

تطور الفكر الإنسانى على مر العصور ليلبى حاجات الإنسان الأساسية واستمر هذا التطور ليصل إلى الثورة والإبداع فى التفكير ، وتعتبر التكنولوجيا بمراحلها المختلفة وصولا الى هذا العصر هى خلاصة هذا الإبداع ، والتى حققت طفرات فى كافة المجالات حتى وصلنا الى درجة لم يسبق لها مثيل فى استخدام الفكر التكنولوجى ونتاجه من آلات وأدوات وأجهزة فى كل مجالات الحياة .

وأنه يمكننا أن ندرك أهمية التقدم العلمى والتكنولوجى فى المجال الرياضى من خلال الإنجازات العالمية لأبطال الرياضات المختلفة وخاصة بالنسبة للرياضات الرقمية سواء ضد المسافة أو الزمن ، والتى استطاعت أن تجد الحلول المثالية للنهوض بالمستوى الرياضى من خلال تطوير وابتكار أفضل الأجهزة والأدوات لمساندة علم التدريب الرياضى الحديث .

وقد اتخذت البرامج التدريبية داخل العملية التدريبية شكلاً وهيكلاً وتنظيماً يتفق مع التطور الجديد فى الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية ، كما أن استخدام هذه الوسائل اليوم أصبح ضرورة من ضروريات التأهيل البدنى والمهارى والخططى والنفسى للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدام هذه الوسائل بأنواعها المختلفة تؤثر بشكل واضح فى إرتفاع المستويات الرقمية .

وبنظرة تحليلية فاحصة لمسابقات ألعاب القوى وبالأخص مسابقات الجرى نجد أنه قد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن المستويات الرقمية فى مختلف سباقاتها قد أصبحت فى مستوى الإعجاز البشرى ، والتى لم تأتى من فراغ ولكنها ترجع إلى استخدام أحدث ما توصلت إليه العلوم المختلفة والتقنيات التكنولوجية الحديثة وتطويع تطبيقاتها فى مجال تدريب ألعاب القوى .

وسعياً من الباحث لكى نحدد لأنفسنا موقعاً متميزاً على ساحة ألعاب القوى العالمية فقد رأى الباحث ضرورة استغلال وتطويع ما وفرته نظريات العلم والتقنيات التكنولوجية الحديثة لزيادة فاعلية العملية التدريبية (برامج التدريب) ، ومن ثم تحقيق أعلى الإنجازات الرقمية فى مجال ألعاب القوى وعلى الأخص مسابقة ٨٠٠م جرى .

يُعد سباق ٨٠٠م جرى إحدى سباقات المسافات المتوسطة وقد اتفقت أغلب المراجع والدراسات على أنه يحتوى على ثلاث مراحل فنية أساسية هى مرحلة (البداية - جرى المسافة - النهاية) ، كما أن لاعبين المسافات المتوسطة ذوى المستوى العالى لهم إيقاع خاص يؤدون به سباقاتهم حيث لديهم تحكم عالى فى مستوى السرعة والقدرة على توزيع الجهد خلال مراحل السباق ، ولذا فأن التخطيط لتنظيم سرعة المتسابق وتوزيع الجهد خلال مراحل السباق وفقاً لنظام مقنن يتناسب وقدراته وإمكاناته تساعده على تحقيق الفوز وتسجيل أفضل إنجاز رقمى .

مما سبق يرى الباحث أن سباق ٨٠٠م جرى يتطلب نوعية تدريب خاصة تحقق مواجهة كافة الظروف والاحتمالات التى يمكن أن تواجه اللاعب وخاصة التى لها تأثير سلبى على سرعة اللاعب فى السباق سواء كان هذا فى الأدوار التمهيدية أو النهائية حتى نصل بالمتسابق إلى الحالة الآلية التى تؤدى بأقصى جهد ممكن وقطع مسافة السباق دون إعياء أو انهيار فى السرعة ، ولذا فإن بناء إستراتيجية خاصة لتنظيم سرعة اللاعب فى السباق بصورة تتناسب وتتوافق مع قدراته البدنية والفنية والوظيفية من أهم العوامل التى تساعده على استخدام أمثل جهد وبكل قوة وسرعة لتحقيق أفضل إنجاز رقمى .

ومن خلال خبرات الباحث العملية كلاعب بنادى سبورتنج بالإسكندرية ومدرب بنادى طنطا الرياضى وكذلك بمركزى التحمل والموهوبين فقد لاحظ أن متسابقى ٨٠٠م جرى وخاصة الناشئين فى أغلب المنافسات يستخدمون إستراتيجيات لتنظيم سرعة السباق غالباً ما تختلف من تصفية لأخرى ومن لاعب لآخر ، وأن المتسابق فى أغلب الأحوال يتأثر بسرعة المنافسين وهذا يتضح لنا عندما نجد السباق يؤدى بسرعات تكاد تكون متقاربة لكل المتسابقين من بدء السباق وحتى مسافة تتراوح من ٤٠٠م - ٦٠٠م ويبدأ بعدها انهيار واضح فى سرعات أغلب المتسابقين الأمر الذى يؤكد لنا أن هؤلاء المتسابقين لا يتبعون إستراتيجية محددة تتناسب وإمكانياتهم فى تنظيم سرعة السباق ، وهذا الأمر يُعد من أهم وأخطر المشاكل التى تواجه اللاعبين فى المضمار المصرى التى تحول دون الوصول إلى أفضل المستويات الرقمية .

مما سبق يرجع الباحث فشل اللاعب فى تحقيق أفضل مستوى رقمى له فى سباق ٨٠٠م جرى أو عدم التأهل فى الأدوار التمهيدية (إذا كان مستواه يسمح بذلك) إلى أن الإستراتيجية التى يتبعونها فى تنظيم سرعة السباق خلال مراحل السباق لا يتناسب مع قدراتهم الخاصة سواء كان هذا داخل العملية التدريبية أو المنافسة ، فضلاً عن الفقر الشديد فى الوسائل التدريبية المقننة علمياً وخاصة التى تؤدى إلى زيادة مصادر المعلومات عن نتيجة الأداء (تغذية راجعة فورية - سريعة) لكل من المدرب واللاعب عند تنفيذ الإستراتيجية خلال مراحل جرى السباق .

وهذا ما دعا الباحث إلى تصميم إستراتيجية خاصة لتنظيم السرعة لمتسابقى ٨٠٠م جرى يتم بنائها بنسب موضوعية يمكن للمدربين استخدامها داخل العملية التدريبية بصورة تتوافق مع إمكانيات وقدرات كل لاعب على حده ،وتناسب المتغيرات التى يمكن أن يواجهها اللاعب فى المنافسة ، وكذلك تطويع ما وفرته الأساليب العلمية والأجهزة التكنولوجية الحديثة فى توفير وحدة إلكترونية تدريبية لإخراج توقيت زمنى ناطق تستخدم كتغذية راجعة فورية سريعة لإمداد اللاعب بالزمن أثناء تنفيذ إستراتيجية تنظيم السرعة خلال مراحل الأداء داخل العملية التدريبية ،وكذلك تصميم برنامج تدريبى مقترح ومعرفة تأثيره على تحسين إستراتيجية تنظيم السرعة ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠م جرى تحت ٢٠ سنة .

أهمية البحث :

ترجع الأهمية العلمية لهذا البحث أنه يعد من أولى الدراسات – فى حدود علم الباحث – التى تناولت بناء إستراتيجية خاصة لمسابقة ٨٠٠م جرى على أسلوب مقنن علمياً ، وكذلك توفير وسيلة تدريبية مقننة علمياً تساعد اللاعب على تقنين الأحمال التدريبية من حيث تحقيق الأزمنة المطلوبة منه داخل العملية التدريبية ، كما أنها قد تكون إضافة علمية جديدة فى مجال ألعاب القوى وغيرها من المجالات الأخرى .

كما ترجع الأهمية التطبيقية لهذا البحث فى كونه محاولة توفير إستراتيجية خاصة لمسابقة ٨٠٠م جرى يمكن للمدربين استخدامها داخل البرنامج التدريبى وبما يتناسب مع إمكانيات وقدرات كل لاعب على حده ، كما يعد هذا البحث فى كونه محاولة لتوفير وسيلة تدريبية مقننة علمياً تساعد اللاعب فى تنفيذ الأزمنة المطلوبة منه سواء كانت بغرض التدريب على إتقان إستراتيجية السباق أو تنفيذ الأزمنة خلال المسافات التدريبية لوصول اللاعب إلى أفضل إنجاز رقمى .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبى المقترح على تحسين إستراتيجية تنظيم السرعة ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠م جرى من خلال تحقيق الأهداف الفرعية التالية :

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى على تحسين استراتيجية تنظيم السرعة لمتسابقى ٨٠٠م جرى قيد البحث .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى على تحسين القدرات البدنية لمتسابقى ٨٠٠م جرى قيد البحث .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبى باستخدام استراتيجية تنظيم السرعة على تحسين مستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠م جرى قيد البحث .

فروض البحث :

فى ضوء أهداف البحث أمكن للباحث صياغة الفروض التالية :

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البينى والقياس البعدى لعينة البحث فى تحسين استراتيجية تنظيم السرعة لمتسابقى ٨٠٠م جرى لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البينى والقياس البعدى لعينة البحث فى تحسين بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدى .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البينى والقياس البعدى لعينة البحث فى تحسين مستوى الإنجاز الرقمى لسباق ٨٠٠م جرى لصالح القياس البعدى

- منهجا البحث :

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفى بهدف تحليل بطولات ألعاب القوى الدولية والمحلية وكذا الدراسات العلمية التى تناولت تصميم إستراتيجيات تنظيم السرعة وتحليل الأزمنة الخاصة بمراحل سباق ٨٠٠م جرى ، كما استخدم الباحث المنهج التجريبى باستخدام القياسات (القبلية – البينية – البعدية) نظراً لما يتميز به المنهجين من خصائص تتفق وطبيعة البحث الحالى .

- مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد المجتمع الأصلى لعينة البحث من متسابقى ٨٠٠م جرى المسجلين بالإتحاد المصرى لألعاب القوى للهواة ، وقد تم تطبيق تجربة البحث على عينة عمدية قوامها ٦ متسابقين ٨٠٠م جرى تحت ٢٠ سنة فى الموسم الرياضى٢٠٠٥ / ٢٠٠٦م

- مجالات البحث :

أولاً : المجال المكانى :

١- تم تصميم الوحدة الإلكترونية التدريبية السمعية **Hardware & Software** قيد البحث بمكتب خاص للبرمجة والدوائر الإلكترونية .
٢- تم تطبيق الدراسات الاستطلاعية وتجربة البحث على مضمار ملعب ستاد طنطا الرياضى .

ثانياً : المجال الزمنى :

١- تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى الخاصة بتنفيذ الوحدة الإلكترونية التدريبية السمعية فى الفترة من ١ / ٦ / ٢٠٠٤م إلى ١ / ٨ / ٢٠٠٤م .

٢- تم تنفيذ الوحدة الإلكترونية التدريبية السمعية فى الفترة من ٥ / ٨ / ٢٠٠٤م إلى ٢٢ / ١ / ٢٠٠٥م .

٣- تم تقنين الوحدة الإلكترونية التدريبية السمعية ومكوناتها فى الفترة من ٢٢ - ٢٥ / ٢ / ٢٠٠٥م .

٤- تم تحليل وبناء إستراتيجية تنظيم السرعة لمتسابقى ٨٠٠م جرى فى الفترة من ٣٠ / ٣ / ٢٠٠٥م إلى ٨ / ٩ / ٢٠٠٥م .

٥- تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الثانية الخاصة بضبط إستراتيجية تنظيم السرعة لمتسابقى ٨٠٠م جرى فى الفترة من ١٠ - ١٥ / ٩ / ٢٠٠٥م .

٦- تم تصميم البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام إستراتيجية تنظيم السرعة والوحدة الإلكترونية التدريبية السمعية لمتسابقى ٨٠٠م جرى فى الفترة من ١٧ / ٩ / ٢٠٠٥م إلى ١٧ / ١١ / ٢٠٠٥م .

٧- تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الثالثة الخاصة بمدى مناسبة البرنامج التدريبى المقترح للتطبيق فى الفترة من ١٩ / ١١ / ٢٠٠٥م إلى ١ / ١٢ / ٢٠٠٥م .

٨- تم إجراء القياسات القبلية لمتغيرات البحث فى الفترة من ١٤-١٥/١٢/٢٠٠٥م

٩- تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح فى الفترة من ١٧ / ١٢ / ٢٠٠٥م إلى ٢٤ / ٢ / ٢٠٠٦م .

١٠- تم إجراء القياسات البينية لمتغيرات البحث فى الفترة من ٢٥-٢٦/١/٢٠٠٦م .

١١- تم إجراء القياسات البعديةلمتغيرات البحث فى الفترة من ٢٦-٢٧/٢/٢٠٠٦م .

ثالثاً : المجال البشرى :

١- تم تقنين الوحدة الإلكترونية التدريبية السمعية ومكوناتها بمساعدة عدد ٧ حكام ومدربين ألعاب قوى مسجلين بالاتحاد المصرى لألعاب القوى .

٢- تم تطبيق الدراستين الاستطلاعيتين الثانية والثالثة على عدد ٤ متسابقين لسباق ٨٠٠م جرى تحت ٢٠ سنة فى الموسم الرياضى ٢٠٠٥/٢٠٠٦م من خارج عينة البحث .

٣- تم تطبيق تجربة البحث على عدد ٦ متسابقين لسباق ٨٠٠م جرى تحت ٢٠ سنة فى الموسم الرياضى ٢٠٠٥/٢٠٠٦م يمثلوا أندية طنطا والزمالك والأهلى .

- وسائل جمع البيانات :

أولاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

على ضوء ما أسفرت عنه الدراسات النظرية وطبقاً لمتطلبات البحث فقد استخدم الباحث لجمع البيانات المتعلقة بالبحث ما يلى :

١- وحدة إلكترونية تدريبية سمعية : تتكون من :

- المكونات المادية الإلكترونية Hardware : وتنقسم إلى :

أ - الوحدة الرئيسية **Main Unit** .

ب- كابل بيانات **Data Cable** لنقل الإشارات من جهاز الحاسب الآلى إلى الوحدة الرئيسية .

- المكونات المعنوية Software :

- برنامج حاسب آلى وظيفته تحديد وتقسيم زمن ٨٠٠م وإخراج التوقيت الزمنى الناطق ليتم تسجيله على هيئة ملفات صوتية على الوحدة الإلكترونية التدريبية السمعية . **من تصميم الباحث**

٢- جهاز حاسب آلى . ٣- اسطوانات مدمجة **CD** .

٤- استمارة تسجيل التحليل الوصفى لإستراتيجيات تنظيم السرعة فى بطولات ألعاب القوى المحلية والعالمية . من تصميم الباحث .

٥- استمارة جمع وتسجيل بيانات اللاعبين عينة البحث فى جميع المتغيرات قيد البحث فى القياسات القبلية والبينية والبعدية .

٦- شرائط فيديو لبطولات ألعاب القوى المحلية والعالمية

٧- إستراتيجية تنظيم السرعة لسباق ٨٠٠م جرى : **من تصميم الباحث**

٨- ميزان طبى لقياس الوزن .

٩- جهاز رستاميتر لقياس الطول .

١٠- مضمار ألعاب القوى قانونى ٤٠٠م .

١١- شريط قياس ٣٠م معاير .

١٢- جير لتحديد المسافات .

١٣- آلة حاسبة ماركة **Casio** .

١٤- ساعة إيقاف رقمية ماركة **Casio** .

١٥- جهاز فيديو كاسيت ماركة **National** .

١٦- شريط فيديو ماركة **Hi 8 VHS** .

١٧- إطار من الكاوتش وزن ٢٥ كجم .

١٨- عدد ٤ أقماع من البلاستيك .

ثانياً : القياسات المستخدمة :

١- القياسات الجسمية :

أ - الطول .

ب- الوزن .

٢- المستوى الرقمى فى سباق ٨٠٠م جرى .

obeikan.com

٣- الإختبارات البدنية :
أ - السرعة القصوى : إختبار عدو ٣٠م من البدء الطائر .
ب- تحمل السرعة : إختبار عدو ١٥٠م من البدء العالى .
ج- التحمل الهوائى : إختبار جرى ١٥٠٠م من البدء العالى .
د - القوة المميزة بالسرعة :
- اختبار الوثب العريض من الثبات .
- اختبار ٣٠م حجل إرتدادى .

- إجراءات البحث :

للوصول الى البرنامج التدريبى المقترح مر الباحث بالمراحل الأربعة التالية :

المرحلة الأولى : (تصميم الوحدة الإلكترونية التدريبية السمعية) :

بدأ الباحث المرحلة الأولى فى الفترة من ٢٠٠٤/٨/٥م إلى ٢٠٠٥/١/٢٢م حيث قام بتصميم الوحدة الإلكترونية التدريبية السمعية والتى تتكون من مكونات مادية إلكترونية **Hardware** ومكونات معنوية **Software** وذلك بعد توفير كافة الإمكانات اللازمة من دوائر إلكترونية **ElectronicCircles** وكابل البيانات **Data Cable** ، وقد قام الباحث فى هذه المرحلة بدور محلل النظم فى تحديد النظام المطلوب تنفيذه .

المرحلة الثانية : (تقنين الوحدة الإلكترونية التدريبية السمعية ومكوناتها) :

قام الباحث بتنفيذ المرحلة الثانية من تجربة البحث فى الفترة من ٢٠٠٥/٢/٢٢م إلى ٢٠٠٥/٢/٢٥م حيث قام بإختبار وتقنين الوحدة الإلكترونية التدريبية السمعية ومكوناتها بمقر ملعب نادى طنطا الرياضى بهدف التحقق من صلاحية المكونات المادية الإلكترونية **Hardware** وبرنامج الحاسب الآلى **Software** والتأكد من توافق الجزء المادى مع البرنامج وتلافى نواحى القصور وأخطاء التصميم .

وللتحقق من مدى صدق الأزمنة المسجلة عليها بمطابقتها مع أزمنة الساعة الرقمية المقربة إلى ١/١٠٠من الثانية ، ولإتمام هذه الإجراءات استعان الباحث بلجنة فنية من الخبراء المتخصصين فى مجال ألعاب القوى والإلكترونيات لتقييم الوحدة عملياً والإقرار بمدى صلاحيتها كأحد الوسائل الفعالة فى تدريب ألعاب القوى .

المرحلة الثالثة : (تحليل وبناء إستراتيجية تنظيم السرعة لسباق ٨٠٠م جرى) :

قام الباحث بتنفيذ المرحلة الثالثة من تجربة البحث فى الفترة من ٢٠٠٥/٣/٣٠م إلى ٢٠٠٥/٩/٨م حيث قام بتحليل إستراتيجيات تنظيم السرعة فى بطولات ألعاب القوى المحلية لمتسابقى ٨٠٠م جرى فى الفترة من ٢٠٠٥/٣/٣٠م إلى ٢٠٠٥/٨/٢٥م ، وكذا تحليل إستراتيجيات تنظيم السرعة فى بطولة العالم لألعاب القوى العاشرة فى سباق ٨٠٠م جرى لبطل العالم فى الفترة

من ٦- ٢٠٠٥/٨/١٤م ، وقد تم بناء إستراتيجية تنظيم السرعة لمتسابقى ٨٠٠م جرى فى الفترة من ٢٠٠٥/٨/٢٧م إلى ٢٠٠٥/٩/٨م .

وقد قامت فكرة تصميم إستراتيجية لتنظيم السرعة على توفير أسلوب للجرى يمكن استخدامه بما يتناسب مع قدرات كل لاعب على حده لتساعده على التوزيع الأمثل للجهد خلال مراحل سباق ٨٠٠م جرى لتحقيق أفضل مستوى رقمى .

وقد قام الباحث بتصميم الإستراتيجية من خلال تحليل إستراتيجيات تنظيم السرعة لكل من البطولات المحلية والعالمية ، وتوصل إلى الاستعانة بإستراتيجية تنظيم السرعة للاعب البحرينى **رشيد رمزى** الفائز ببطولة العالم العاشرة لألعاب القوى بهلسنكى فى سباق ٨٠٠م جرى والتى أقيمت فى الفترة من ٦-٢٠٠٥/٨/١٤م مسجلاً رقماً قدره ١,٤٤,٢٤ ق .

وقد قام الباحث بتحليل وبناء الإستراتيجية من خلال التحليل الزمنى لمراحل السباق مقسماً مسافة السباق لأربع مقاطع ، حيث يمثل كل مقطع مسافة ٢٠٠م متخذاً الأزمنة المحققة فى كل مقطع على حده ، والتى حصل عليها الباحث من التقرير الخاص بالبطولة .

المرحلة الرابعة : (تصميم البرنامج التدريبى المقترح) :

قام الباحث بتنفيذ المرحلة الرابعة من تجربة البحث فى الفترة من ٢٠٠٥/٩/١٧م إلى ٢٠٠٥/١١/١٧م حيث قام بتصميم البرنامج التدريبى المقترح باستخدام إستراتيجية تنظيم السرعة والوحدة الإلكترونية التدريبية السمعية لمتسابقى ٨٠٠م جرى .

- القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لمتغيرات البحث فى الفترة من ١٤- ٢٠٠٥/١٢/١٥م على ملعب ستاد طنطا الرياضى ، حيث تمت عمليات القياس على يومان ، اليوم الأول لقياس المستوى الرقمى فى مسابقة ٨٠٠م جرى مع قياس إستراتيجية اللاعب فى تنظيم السرعة فى مراحل جرى السباق من خلال تحديد الأزمنة الخاصة بالأربع مقاطع كل ٢٠٠م واستخراج النسب المئوية لها من الرقم المحقق ، واليوم الثانى لقياس القدرات البدنية الخاصة قيد البحث .

- تطبيق البرنامج التدريبى :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى قيد البحث فى الفترة من ٢٠٠٥/١٢/١٧م وحتى ٢٠٠٦/٢/٢٤م على أفراد عينة البحث على ملعب ستاد طنطا الرياضى ، حيث استمر البرنامج لمدة ١٠ أسابيع خلال مرحلتى الإعداد الخاص وما قبل المنافسات بواقع ٦ أسابيع لمرحلة الإعداد الخاص ، و٤ أسابيع لمرحلة ما قبل المنافسات .

- القياسات البينية :

قام الباحث بإجراء القياسات البينية لمتغيرات البحث فى الفترة من ٢٥-٢٦/١/٢٠٠٦م على ملعب ستاد طنطا الرياضى

- القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث فى الفترة من ٢٦-٢٧/٢/٢٠٠٦م على ملعب ستاد طنطا الرياضى ، حيث تمت عمليات القياس على يومان ، اليوم الأول لقياس المستوى الرقمى فى مسابقة ٨٠٠م جرى مع قياس إستراتيجية المتسابق فى تنظيم السرعة ، واليوم الثانى تمت عمليات القياس للقدرات البدنية الخاصة قيد البحث .

- المعاملات الإحصائية المستخدمة :

- المتوسط الحسابى .
- اختبار (ت) الفروق .
- الانحراف المعيارى .
- معامل الارتباط .
- معامل الالتواء .
- تحليل التباين .
- نسبة التحسن (معامل التغير) .
- اختبار أقل فرق معنوى (**L.S.D**) .

obeikandl.com

- الإستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الإستخلاصات :

١. البرنامج التدريبى المقترح أدى لتحسين إستراتيجية تنظيم السرعة فى سباق ٨٠٠م جرى بإستخدام الوسيلة الالكترونية التدريبية السمعية لدى عينة البحث.
٢. البرنامج التدريبى المقترح أدى الى تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة بمتسابقة ٨٠٠م جرى تحت ٢٠ سنة
٣. البرنامج التدريبى المقترح باستخدام إستراتيجية تنظيم السرعة أدى لتحسين مستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى فى القياس البعدى وبدرجة تفوق القياس القبلى لدى العينة قيد البحث .
٤. التوصل الى إستراتيجية لتنظيم السرعة تؤدى الى توزيع جهد اللاعب خلال سباق ٨٠٠م جرى .
٥. الوسيلة السمعية المستخدمة لتسجيل التوقيت الزمنى الناطق من برنامج الحاسب الآلى تستخدم كتغذية راجعة خارجية هادفة (فورية-سريعة) لمساعدة اللاعب على تحقيق الزمن المطلوب منه فى إستراتيجية تنظيم السرعة داخل مراحل سباق ٨٠٠م جرى خلال البرنامج التدريبى المقترح .
٦. الوسيلة السمعية المستخدمة لتسجيل التوقيت الزمنى الناطق من برنامج الحاسب الآلى تستخدم كتغذية راجعة خارجية هادفة (فورية - سريعة) لمساعدة اللاعب على تحقيق الزمن المطلوب منه فى إستراتيجية تنظيم السرعة داخل مراحل سباق ٨٠٠م جرى خلال البرنامج التدريبى المقترح .
٧. صلاحية برنامج الحاسب الآلى (Software) لتنظيم وإخراج التوقيت الزمنى الناطق ،مع إمكانية إدخال أى تعديلات لتناسب أى مسابقة من مسابقات الجرى .
٨. الوسيلة السمعية المسجل عليها التوقيت الزمنى ساعدت اللاعبين على تقنين شدة الأحمال التدريبية داخل البرنامج التدريبى .

ثانياً : التوصيات :

من خلال النتائج السابقة وما توصل إليه البحث من إستخلاصات يوصى الباحث بما يلى :

١. الاستفادة من استخدام البرنامج التدريبى لتحسين إستراتيجية تنظيم السرعة باستخدام الوسيلة الالكترونية التدريبية السمعية فى برامج التدريب الخاصة بإعداد المنتخبات القومية لما له من أثر واضح فى زيادة مستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠م جرى .

٢. الاستفادة من استخدام الوسيلة الالكترونية التدريبية السمعية كتغذية راجعة خارجية هادفة (فورية-سريعة) تساعد اللاعب على تحقيق الزمن المطلوب تنفيذه فى إستراتيجية تنظيم السرعة داخل مراحل سباق ٨٠٠م جرى فى البرامج التدريبية .

٣. الاستفادة من استخدام برنامج الحاسب الآلى لتنظيم وإخراج التوقيت الزمنى الناطق لما يتميز بالدقة وسهولة الاستخدام .

٤. الاستفادة من إستراتيجية تنظيم السرعة المصممة لتنظيم السرعة وتوزيع الجهد لمتسابقى ٨٠٠م جرى داخل العملية التدريبية أو المنافسات .

٥. محاولة العمل على تطوير الوسيلة الالكترونية التدريبية السمعية بحيث يمكن استخدامها لاسلكيا مما يعمل على سهولة استخدامها بشكل أيسر وأعم .

٦. إجراء دراسات مشابهة على لاعبى المسافات المتوسطة والطويلة للإستفاده من التقنيات التكنولوجية الحديثة وخاصة تكنولوجيا الحاسب الآلى وتكنولوجيا الوسائل المعينة (السمعية-البصرية) بصورة تطبيقية لتطوير مجال التدريب الرياضى عامة وألعاب القوى خاصة .

٧. الاسترشاد بمعايير وأزمنة ومتوسط سرعة أداء مراحل السباق بالنسبة للاعبين العالميين فى حدود قدرات اللاعبين المصريين .

٨. محاولة استخدام أساليب تنظيم السرعة بالنسبة للاعبين العالميين فى التدريب للاعبين المصريين .

obeikandl.com

المستخلص باللغة العربية

الباحث :أحمد محمد على السيد

عنوان البحث : " تأثير برنامج تدريبى مقترح على تحسين إستراتيجية تنظيم السرعة ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى "

يمكننا أن ندرك أهمية التقدم العلمى والتكنولوجى فى المجال الرياضى من خلال الإنجازات العالمية لأبطال الرياضيات المختلفة وخاصة بالنسبة للرياضات الرقمية سواء ضد المسافة أو الزمن من خلال تطوير وابتكار أفضل الأجهزة والأدوات لمساندة علم التدريب الرياضى الحديث .

ومن خلال خبرات الباحث العملية كلاعب بنادى سبورتنج بالإسكندرية ومدرب بنادى طنطا الرياضى وكذلك بمركزى التحمل والموهوبين فقد لاحظ أن متسابقى ٨٠٠م جرى وخاصة الناشئين فى أغلب المنافسات يستخدمون إستراتيجيات تختلف من تصفية لأخرى ومن لاعب لآخر اى انهم لا يتبعون إستراتيجية محددة تتناسب وإمكانياتهم فى تنظيم سرعة السباق ، وهذا الأمر يُعد من أهم وأخطر المشاكل التى تواجه المدربين واللاعبين فى المضمار المصرى التى تحول دون الوصول إلى أفضل المستويات الرقمية .

وهذا ما دعا الباحث إلى تصميم إستراتيجية خاصة لتنظيم السرعة لمتسابقى ٨٠٠م جرى يتم بنائها بنسب موضوعية يمكن للمدربين استخدامها داخل العملية التدريبية بصورة تتوافق مع إمكانيات وقدرات كل لاعب على حده ، وكذلك تطويع ما وفرته الأساليب العلمية والأجهزة التكنولوجية الحديثة فى توفير وحدة إلكترونية تدريبية لإخراج توقيت زمنى ناطق تستخدم كتغذية راجعة فورية سريعة لإمداد اللاعب بالزمن أثناء تنفيذ إستراتيجية تنظيم السرعة وكذلك تصميم برنامج تدريبى مقترح ومعرفة تأثيره على تحسين إستراتيجية تنظيم السرعة ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠م جرى تحت ٢٠ سنة .

وتم تحديد المجتمع الأصلى لعينة البحث من متسابقى ٨٠٠م جرى المسجلين بالإتحاد المصرى لألعاب القوى للهواة ، وقد تم تطبيق تجربة البحث على عينة عمدية قوامها ٦ متسابقين ٨٠٠م جرى تحت ٢٠ سنة فى الموسم الرياضى ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦م

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى قيد البحث فى الفترة من ٢٠٠٥/١٢/١٧م وحتى ٢٠٠٦/٢/٢٤م على أفراد عينة البحث على ملعب ستاد طنطا الرياضى ، حيث استمر البرنامج لمدة ١٠ أسابيع خلال مرحلتى الإعداد الخاص وما قبل المنافسات بواقع ٦ أسابيع لمرحلة الإعداد الخاص ، و٤ أسابيع لمرحلة ما قبل المنافسات وأسفرت النتائج الى تحسين الإستراتيجية والقدرات البدنية والمستوى الرقمى للاعبين فى القياس البعدى بدرجة تفوق القياس القبلى .

Tanta University
Faculty Of Physical Education
Training Sports Department

SUMMERY IN ENGLISH OF A THESIS

" The Effect Of A Suggested Training Programme On Improving The Strategy Of Speed Control And The Numeral Achievement Level For 800m Running "

By

Ahmed Mohamed Ali Elsyed

For the requirements of obtaining the Oh D in physical education

Supervision

Dr. Aly Mahmoud Ebid

Professor of track and field competitions, training sports, the dean of the faculty of physical education Tanta University

Dr. Hamdy Ibrahim Yehia

Assistant professor of physical sport department, faculty of physical education Tanta University

Dr. Ashraf Rashad Shalby

Teacher of physical sport department, faculty of physical education Tanta University

1427 A.H – 2006 A.D

obeikandl.com

Introduction :

Human thought has been developed over the ages to satisfy the basic human needs technology in the product of this creativity which made revolution in Field of a like . As a consequence, technology penetrated our life that it made us use its applications in every area especially the physical one .

We can see the fruit of technological progress in the physical domain through the international achievements of athletes in various sports , specifically the numeral time & distance ones discovering the ideal solutions to develop the sports levels through inventing the best sets and equipments to support modern physical training science .

Training programmes have taken shapes that appeals with techniques and training apparatuses development. Also, using these means has become a must for physical , tactics , psychological preparation .It has been proved that using this means has great effects on developing the numeral level achievement.

No doubt the athletics running in particular had been influenced by greatly in the numeral level that could be regarded as human miracles, of course this progress is related to the tremendous modern technology advance and its applications in the field of athletics training.

In order to cope with progress and to put ourselves on the way to world championship , the researcher sough to benefit from the technological and scientific capabilities through developing an invented set which could take part in elevating the level of skill, physical and motor abilities of athletics players especially in the 800m running race.

The Problem:

800 m competition is one of the medium races , through most references and studies it has been approved that it has three basic technical stages, (start , running and finish). World level players have a rhythm performing the race. Also, they have high speed control, besides the ability to distribute their efforts within the race stages. Thus, planning to control the player's speed and distributing his effort according to a ruled system that appeal to his abilities helps to win and do his best numeral achievement.

The researcher sees that the 800 m race requires a significant type of training to face all the circumstances and possibilities that could face the player especially those affect the race speed negatively either in qualifications or in the finals to reach the state of mechanism making the utmost possible effort finishing the race with no speed break down or exhausting. Thus, building a speed control strategy that appeals to the player's physical, technical and functional abilities is of the most important elements that helps to use the utmost effort with all the strength and speed to reach the best numeral achievement.

From the researcher's experience as a player for Sporting club in and instructor for Tanta sports club, also in the endurance and talented , he could notice that the 800 m running youth in particular are using strategies that differ form a competition to another, and from a player to another, in most cases the player is influenced by the competitors speed, we can see this clearly when the race is performed in close velocities range from 400m to 600m and then the break down occurs, this shows us that the competitors don't use a definite strategy appeals to their abilities in speed control. This is considered one of the most important and serious problems that hinder from reaching the best numeral achievement.

The researcher blames the players failure in reaching the best numeral level in 800m running or not passing the qualifications (whether he meets the requirements) on the strategy the follow though the race stages which doesn't appeal to their abilities either in training or in competitions, also the excessive lack of the scientific ruled apparatuses especially those leading to the increase of knowledge about the performance result (immediate - fast feed back) for both the coach and the player when performing the strategy though the race running stages.

This is what made the researcher design a special speed control strategy that is build with objective relational inputs that coaches use within training in a methods matches with every player individually, als , matches the variables every competitors could face. In addition to modeling the scientific techniques and the technological apparatus to provide an electronic training unit to give out an audio timing an immediate feedback providing the player with the timing during performing the speed control speed strategy. Also designing a suggested training programme and finding out its effect on the numeral achievement level for 800m running under 20 years.

Importance:

The important of this research puts back to its being from the first studies that dealt with building a scientific ruled strategy for the 800m running that helps the control the training loads through achieving the required timing with in the training course, also it could be a new scientific addition in the field of athletics and others.

The practical importance of this research is revealed in the attempt of providing a special strategy for 800m running within the training course that appeal with every player individually, this research is an attempt to provide a scientific ruled apparatus that helps the player to reach the required timing either to perform the mastery of the race strategy to get the player to the utmost numeral achievement.

Aims:

The research aims at identifying the effect of a suggested training programme on improving the 800m speed control strategy Through the following objects:

- Building a speed control strategy for 800m running.
- Designing a software programme to determine , divide and give out the audio timing according to the speed control strategy for 800m running.
- Designing an electronic hardware according to the speed control strategy for 800m running.
- Designing a suggested training programme using the speed control strategy and the electronic audio hardware for 800m running.
- Finding out the effect of the training programme in improving the speed control strategy for 800m running.
- Finding out the effect of the training programme on improving the physical abilities for 800m runners with in the research.
- Finding out the effect of the training programme using the speed control strategy on improving the numeral achievement for 800m runners with in the research.

Enquires:

Through out the research aims we could form the following enquiries:
- Did the training programme lead to improving the speed control strategy for 800m runners with in the research?
- Did the training programme lead to improving the physical abilities for 800m runners with in the research?

- Did the training programme using the speed control strategy lead to improving the numeral achievement for 800m runners with in the research?

The society and the sample of the research:

The experiment of the research was applied as an knowing sample. Its number is 6 competitors 800m running under the age of 20 represents (three for Tanta – two players for Zamalik – one for Alahly, clubs) for the season 2005/2006.

Research's fields

-The field of place:

1-The audio electronic training apparatus (hardware & software) has been designed in a special office for programming and electronics.
2-The exploratory studies and the research experiment were applied on the play ground of Tanta sport club.

-The field of time:

1-The first inaugurated study for the audio electronic training apparatus was applied in the period from 1/6/2004 to 1/8/2004.
2-The audio electronic training apparatus was performed in the period from 5/8/2004 to 22/1/2004.
3-The audio electronic training apparatus was adjusted with its components in the period 22-25/2/2005.
4-The speed control strategy for the 800m player's has been analyzed and built in the period from 30/30/2005 to 8/9/2005.
5-The second inaugurated study for the speed control strategy for the 800m player's in the period 10-15/9/2005.
6-The suggested training programme using the speed control strategy and the electronic audio hardware for 800m running has been designed in the period from 17/9/2005 to 17/11/2005.
7-The third inaugurated study for the suggested training programme appealing has been applied in the period in the period from 19/11/2005 to 1/12/2005.
8-The research variables pro-measuring has been applied in the period from 14-15/12/2005.
9-The suggested training programme has been applied in the period from 17/12/2005 to 24/2/2006.
10- The in-between-measuring has been applied in the period from 25-26/1/2006.
11-The pro-measuring has been applied in the period from 26-27/2006.

-The human field:

1- The audio electronic training apparatus has been adjusted with the help of 7 athletics trainers & referees (EAAF).
2-The second the third exploratory studies have been applied on competitors for the 800m running under 20 years within the season 2005/2006 out of the research sample.
3-The experiment of the research was applied as an knowing sample. Its numbers are 6 competitors 800m running under the age of 20 represents (three for Tanta – two players for Zamalik – one for Alahly, clubs) for the season 2005/2006.

The using articles and apparatus of collecting the data.

According to the theoretical and exploration studies and according to the research requirements. The researcher has used the fallowing to collect the related data

a)The audio electronic training apparatus : consists of

1-The main unit.
2-Data cable to transfer signals from the computer to the main unit.

The abstract components:

1-A computer programme to define and divide the timing of the 800m and output the audio timing to be recorded in the form of audio files on the audio electronic training apparatus. **(designed by the researcher)**
2-A computer
3-CDs
4-A registry form for the speed control descriptive analytical (national & international championships) **(designed by the researcher)**
5- A registry form for the players' -the research sample- data in all the research variables post and pro-measurements.
6- National and International championships video tapes.
8-Medical scale for measuring weight.
9-Measuring tall (Restameter)
10- Legal athletics track 400m.
11-Measuring type 30m.
12-lime to determine distances.
13-A calculator (Casio)
14-Digital stopwatch (Casio)
15-A video Cassette (National)
16-A video tape (Hi VHS)
17-One wheal 25 KG
18-Four plastic cones

b) The research measurements:

1- Body measurements:

- length -weight

2-The 800m running numeral standard.

3- Physical tests:

a- Max velocity : 30m race with flying start

b- Velocity endurance: 150m running high start test .

c- Air endurance: the movement legs power.

d- Power with velocity:

-steady wide jump test.

-30 m hopscotch test.

The research experiment

The researcher has divided the research experiment into four stages;

The first stage: (Designing the audio electronic training apparatus)

The researcher has started the first stage in the period from 5/8/2004 to 22/1/2005 , After providing all the abilities (Electronic Circles & Data Cable) the researcher has designing the audio electronic training apparatus which consists of hardware & software. The researcher has played the role of a system analyzer to determine desired strategy.

The second stage: (Codification the audio electronic training apparatus and its components)

The researcher has started the second stage in the period from 22/2/2005 to 25/2/2005 , The researcher has made the tests and the codification of the audio electronic training apparatus with is components in the field of Tanta sports club with the aim of reaching the hardware & software validity and harmony . Also, avoiding design errors.

With the help of a technical committee of athletics & electronics experts The researcher has investigated the timings on a 1:100 sec digital watch to evaluate the apparatus practically and to admit its validity as an effective means in athletics training.

The third stage: (Analyzing & building the speed control strategy for the 800m running)

The researcher has started the third stage in the period from 30/3/2005 to 8/9/2005 , the researcher has analyzed speed control strategies in the national tournaments for 800m running from 30/3/2005 to 25/8/2005 .Also, for the world champion in the tenth world tournament from 6-

14/8/2005. A speed control strategy for 800m running has been built in the period from 27/8/2005 to 8/9/2005.

The idea of designing the speed control strategy is to provide a running style that appeals to each individual player helping him to get the utmost effort distribution within 800m running to achieve the best numeral level.

The researcher has designed this strategy through the analyze of national and international championships' strategies , also the strategy of the Bahraini Rashid Ramzy the 800m world champion in Helsinki 6-14/8/2005 with a record of 1,44,24 m.

The researcher has analyzed and built the strategy through the race timing analyze dividing the race into for sections individually, each section represents 200m with its timing, the researcher has possessed it from the championship special report.

The fourth stage: (Designing the suggested training programme)

The researcher has performed the fourth stage in the period from 17/9/2005 to 17/11/2005 , The researcher has designed the suggested training programme using the speed control strategy and the audio electronic training apparatus for 800m running competitors.

The pre-measuring:

Pre-measurements have been applied in the field of Tanta sport club in 14-15/12/2005 , the research measurements for two days , the first (800m numeral level & the player's speed control strategy within the race sections and determine the four sections timing each 200m also abstracting the timing percentage) , the second (the second for the physical abilities measuring with in the research)

Applying the training programme:

The researcher has applied the training programme in the field of Tanta sports club in the in the period from 17/12/2005 until 24/2/2006, where the training programme using the created apparatus on the research sample,that lasted for 10 weeks during the period of special preparation and the pre competitive (6 weeks preparation, 4 weeks pre competitions).

The post-measuring:

Post-measurements have been applied in the field of Tanta sport club in 26-27/2/2006 , the research measurements for two days , the first (800m numeral level & the player's speed control strategy) , the second (the second for the physical abilities measuring with in the research)

The statistical correlations.

-The arithmetic average
-Standard deviation.
-curve line correlation.
-The T-test.
-The correlation line
-The analysis of the contrast (L.S.D).

Extractions and Recommendations

1-Extractions:

1- The expiry of the computer programme (software) to control and output the audio timing, with the ability of modifying any necessities according to the running competitions needs.

2-The expiry of the audio apparatus to record the timing from the computer as an effective (instant – fast) feedback, helping the player to achieve the required speed control strategy timing within the 800m running stages through the suggested training programme.

3-The low cost for the software programme and the audio apparatus.

4- The expiry of the speed control strategy (designed by the researcher) in organizing speed the distributing the player's efforts through the 800m running.

5-The suggested training programme has led to improving the speed control strategy for 800m running using the research sample (the audio apparatus).

6-The suggested training programme has led to improving the speed control strategy for numeral level 800m running for the post measurement over the pre-measurement within the research sample.

7-Using the audio apparatus with the recorded timing has helped to adjust the loads within the training programme.

2-The recommendations:

Throughout the previous and what have bees extracted the researcher recommends the following:

1-The necessity to generalize using the speed control strategy and distributing 800m running efforts either in training or in competitions.

2-The necessity to generalize using the computer software, organize and output the audio timing with its ease and accuracy.

3-The necessity to generalize using the audio apparatus as an effective (instant – fast) feedback (instant – fast) feedback, helping the player to achieve the required speed control strategy timing within the 800m running stages through the suggested training programme.

4-Doing more researches to update the audio apparatus to be used wireless, that could enlarge, easiness and generalize the usage.

5-The necessity to generalize using the suggested training programme to improve the speed control strategy using the audio apparatus for the national teams training programmes for its clear effect on improving the numeral level achievement for 800m running.

6-The ability to benefit the designed strategy to be applied at higher levels.

7-Perfoming similar researches on medium and long distances players to benefit from the hi-tech & the certain (video & audio) messages to develop the field of sports training in general and athletics in particular.

8-Recommend using the standers , timing and intermediate speed of the race stages for world players within the abilities of the Egyptian players.

9-Attempt to use world players speed control strategies for the Egyptian players.

obeikandl.com

The research Summary

The title of the research

"The effect of a suggested training programme on improving the strategy of speed control and the numeral achievement level for 800 m running ."

The research's name / Ahmed Mohamed Ali Elsyed

We can realize the importance of the scientific and technological progress through the achievements of the world champions in the numeral sports particularly either against distance or time. Through creating better apparatus and helping tools to support the science of sports training.

From the researcher's experience as a player for Sporting club in Alexandria and instructor for Tanta sports club, also in the endurance and talented , he could notice that the 800 m running youth in particular are using strategies that differ form a competition to another, and from a player to another. As they don't follow one definite strategy that appeal to their abilities in controlling the race speed, that is considered one of the most important and serious problems that face coaches and athletics also, it stops from reaching the best numeral achievement level.

This is what drove the researcher to design a special strategy to control the speed for 800 m running competitors which is designed on objective rates to the coaches to use through training courses in a way that appeal the abilities of every player. Also moderating what have the science techniques and the modern technological achieved to provide us with an electronic apparatus giving out voice timing as an immediate feed back to provide the player with the time during applying the speed control strategy. Also, designing the suggested training programme and finding out its effect on improving the strategy of speed control and numeral achievement level for 800 m running , under 20 years.

The basic research community sample has been determined from 800 m runners registries within the EAAF, the research has been applied on a direct sample of 6 competitors under 20 years through 2005/2006 season.

The researcher has applied the training course form 17/12/2005 to 24/2/2006 on the sample members on the track field of Tanta stadium, the programme continued for 10 weeks through out the two stages of special preparation and pre competition the results have led to the improve of strategies and physical abilities and the numeral level for the players with in the pre measures for the post measures .